

## Getreide und Hülsenfrüchte

Duftender Bio-Reis aus Thailand und Indien, Quinoa und Quinoa aus Bolivien, Couscous aus Palästina und Linsen aus dem Libanon. Alles das erwartet Sie in unserem Laden.



### Bio Hom Mali geschälter Langkorn- und Vollwertreis 500g

Original-Duftreis, der klassische Jasminreis und der ungeschälte Vollwertreis mit vielen wertvollen Vitaminen wie B1, B6 und E aus Bio-Anbau im Nordosten Thailands.

Der Reis ist nicht gentechnisch verändert, durch die entsprechende Deklaration soll auch Bewusstsein für die Problematik von gentechnisch veränderten Lebensmitteln auf dem Markt geschaffen werden. Aktiv hierbei ist die Kooperative **Green Net**, die ca. 675 Mitglieder hat und mit acht Produzent\*innengruppen zusammenarbeitet. Green Net berät die Bäuerinnen und Bauern nicht nur im Hinblick auf die ökologische Anbauweise. Daneben wird gemeinsam mit den Bäuerinnen und Bauern die Umsetzung neuer Anbaumethoden aufgrund des Klimawandels erforscht. Wenn die Bauern beim Reisanbau zum Beispiel sehr stark auf Regen angewiesen sind, helfen Teiche, um das Wasser zu speichern. Verarbeitet und verpackt wird der Bio-Reis vor Ort. Einige Gruppen haben sehr erfolgreich lokale Biomärkte aufgebaut.

Artikelnummer: 7501011, 7501007

Herkunft: Green Net Thailand

Lieferant: GEPA - The Fair Trade Company



### Bio-Basmati-Reis, weiß, 500g

Unser hochwertiger Bio-Basmati-Reis stammt von der Reiskooperative in **Khaddar**, am Fuße des Himalayas. Die rund 570 Bauern und Bäuerinnen besitzen durchschnittlich 1,3 ha Land zum Reisanbau. Die Verwendung der Mehrpreisgelder, die sie seit 2001 erhalten, wird von einem Gremium aller Kleinbauernfamilien verwaltet und für wirtschaftliche, soziale oder Umweltschutzprojekte verwendet.

Artikelnummer: 8-IN4-19-001

Herkunft: Khaddar Indien

Lieferant: WeltPartner eG



### Bio-Couscous "Maftoul", 250g

Palästinensische Spezialität aus Weizen aus dem Westjordanland

**Canaan Fair Trade** ist eine Vermarktungsorganisation, die mehr als 2000 palästinensische Bäuerinnen und Bauern unterstützt. Couscous

Maftoul wird von Frauen per Hand gerollt. Sie haben sich zu Kooperativen zusammengeschlossen, die mit Canaan Fair Trade zusammenarbeiten.

**Zutaten:** Weizenvollkornmehl<sup>\*°</sup>, Bulgur<sup>\*</sup> Meersalz

Artikelnummer: 8-PL2-19-004

Herkunft: Canaan Fair Trade Palästina

Lieferant: WeltPartner eG

### Bio Quinoa rot 500 g, Weiße Quinoa, kbA, 450g



Die rote Quinoa schmeckt mild und nussig und kann genauso verwendet und zubereitet werden wie ihre helle Schwester. Sie benötigt lediglich eine geringfügig längere Kochzeit. Quinoa eignet sich zu allen Gemüse- und Fleischgerichten, auch in würzigen Eintöpfen vorzüglich als Beilage.

Die südamerikanische Quinoa ist auch unter den Begriffen Inkareis, Reismelde, Perureis oder Reisspinat bekannt. Sie wächst von Kolumbien bis Chile in bis zu 4.000 Metern Höhe und trotz Witterungsbedingungen wie intensiven

Sonneneinstrahlungen, leichtem Nachtfrost, Nässe, Wind und Trockenheit problemlos. In Südamerika ist Quinoa seit 6.000 Jahren ein Hauptnahrungsmittel, das meistens von Kleinbauern angebaut wird. Die Ernte erfolgt in Handarbeit. Die Körner in den großen Fruchtständen reifen ungleichmäßig und müssen nach der Ernte zuerst getrocknet werden. Die letztendlich gewonnenen senfkorngroßen Samen haben eine getreideähnliche Zusammensetzung, sind aber glutenfrei, wodurch Quinoa auch als „Pseudogetreide“ bezeichnet wird. Doch mit ihrem hohen Gehalt an Eiweiß, Mineralien und ungesättigten Fettsäuren hat sie den hierzulande einheimischen Getreidearten einiges voraus.

**La Coronilla** ist ein Familienbetrieb, der Quinoa und andere Rohwaren von den umliegenden Bauern bezieht und verarbeitet. Von den 170 Beschäftigten sind es hauptsächlich Frauen, die die guten Arbeitsbedingungen sehr zu schätzen wissen. Außerdem arbeiten noch rund fünf Prozent Menschen mit Behinderungen bei diesem GEPA-Partner.

Artikelnummer: 4051018, BO1-10-011

Herkunft: La Coronilla Bolivien

Lieferant: GEPA - The Fair Trade Company, El Puente GmbH

### Rote Linsen, geschält, 450g



Die kleinen, roten Linsen aus dem Libanon bilden eine ideale Grundlage für viele Gerichte: Zum Beispiel für cremige, orientalische Suppen oder die Zubereitung vegetarischer Aufstriche.

Linsen enthalten überwiegend Kohlenhydrate, Proteine und nur wenig Fett. Durch den günstigen Aminosäuregehalt ergänzen sie Getreideproteine in idealer Weise: Es entsteht eine insgesamt höhere biologische Wertigkeit, die beispielsweise von Fleisch nicht erreicht werden kann.

Die Vermarktungsorganisation **Fair Trade Lebanon** hat es sich zur Aufgabe gemacht, regionale libanesische Spezialitäten ausfindig zu machen und deren Anbau, Qualität und Vermarktung zu fördern. Die Organisation arbeitet mit Kleinbauern-Kooperativen und Familienunternehmen zusammen und bietet den Produzent\*innen Beratung und Unterstützung. Fair Trade Lebanon wurde 2006 gegründet und ist zurzeit das größte Fairhandels-Unternehmen des Libanon. Die Organisation möchte durch ihre Arbeit Wüstenbildung, Landflucht und Armut bekämpfen.

Artikelnummer: LB4-10-003

Herkunft: Fair Trade Lebanon Libanon

Lieferant: El Puente GmbH